

sesión 11: cómo escoger una relación sana

Has tenido muchos tipos de relaciones en tu vida, amistades, relaciones familiares, relaciones de estudiante a maestro, entre otras. En lo que se refiere a relaciones románticas, lo más probable es que haya mucha variación entre los jóvenes de tu edad. Algunas personas han estado saliendo con alguien por un tiempo, mientras que otras ni han pensado en tener novio.

Es normal que las personas tengan diferentes niveles de experiencia con las relaciones románticas. Cada persona es única con intereses, personalidad, familia, herencia cultural y otros aspectos que son diferentes.

No importa cual sea tu experiencia personal, trabajar en esta sección del libro ayudará a aumentar tu conciencia de lo que se necesita para formar una relación sana. También te ayudará a estar más consciente de las cosas que son importantes para ti. Esta es información que quizás puedas aplicar a tu vida ahora... o la puedes guardar para el futuro.

¿Qué hace que una relación sea sana?

¿Cuáles crees que son las características de una relación sana? Clasifica la siguiente lista de características de una relación de novios sana. Pon una palomita en la línea junto a cada característica para indicar qué tan importante crees que es.

CARACTERÍSTICA:	No es importante	Es muy importante
Comunicación fácil y abierta		
Aceptarse el uno al otro tal y como son		
Velar por los intereses el uno del otro		
Confianza mutua		
Respeto mutuo		
Valores similares		
Metas similares		
Divertirse juntos		
Afecto físico		
Poder resolver problemas y conflictos con respeto		
Poder darse espacio el uno al otro		

¿Cómo serían diferentes estas características si estuvieras pensando en lo que hace a un matrimonio sano?

¿Qué características crees que son más importantes en un matrimonio que en una relación de novios?

Los expertos en relaciones dicen que el compromiso y la fidelidad son importantes en un matrimonio. Busca en la Internet para saber qué dicen las investigaciones sobre cómo afecta el compromiso y la fidelidad al matrimonio. Escribe un resumen a continuación.

Compromiso:

Fidelidad:

La creación de habilidades para las relaciones

Los terapeutas matrimoniales y familiares nos dicen que muchos matrimonios y relaciones comprometidas acaban porque las parejas no se saben comunicar eficazmente y no saben cómo manejar los conflictos.

Lo bueno es que la comunicación y la resolución de conflictos son habilidades que se pueden aprender y practicar. Trabajando juntos, una pareja puede aprender habilidades para construir y mantener una relación sana.

No tienes que estar en una relación romántica para trabajar en tus habilidades de comunicación y resolución de conflictos. Poder comunicarte y resolver conflictos con respeto te ayudará en casa, con los amigos, en la escuela y en el trabajo.

Un ejercicio de comunicación:

Este ejercicio sencillo de comunicación puede mejorar la comunicación entre una pareja. Practica este escenario con un amigo para que recuerdes cómo hacerlo, luego trata de usar esta técnica la próxima vez que estés hablando de algo importante con alguien en tu vida. Pista: Es especialmente útil cuando no llegan a un acuerdo sobre algo. Sigue estas instrucciones:

1. Pareja A dice algo (lo que piensa, siente, quiere, etc.) *Sugerencia: Mantenlo breve. Habla solo por ti, no asumas que sabes lo que la otra persona piensa o siente.*
2. Pareja B escucha cuidadosamente a la pareja A. *Sugerencia: No interrumpas. Concéntrate en el mensaje de tu pareja.*
3. La pareja B repite a la pareja A lo que escuchó y le pregunta si escuchó correctamente. *Sugerencia: no cambies lo que escuchaste. Espera tu turno para dar tu punto de vista.*
4. La pareja A confirma o corrige.

EJEMPLO:

(A) Mary: siento que me lastimas cuando coqueteas con otras chicas. Me hace pensar que no quieres estar conmigo.

(B) Joe: ¿así que crees que no te amo cuando veo a otras mujeres?

(A) Mary: sí, aunque sea tonto, así me hace sentir.

(B) Joe: me alegro que me lo hayas dicho. De verdad que no significa nada cuando veo a otras mujeres. Trataré de no voltear, pero recuerda que quiero estar contigo, no con ellas.

(A) Mary: agradezco que trates de hacerlo por mi.

Pautas para manejar el conflicto

A continuación se encuentran algunas cosas importantes que debes saber sobre los conflictos en una relación:

- Todas las relaciones tienen algún conflicto. El conflicto en sí no es malo, es cómo reaccionamos al conflicto lo que puede ser negativo o destructivo.
- Sin embargo, es malo que haya mucho conflicto. Crea un ambiente negativo para los adultos en la relación y es especialmente malo para los niños a su alrededor.
- Está bien y es normal tener conflicto mientras tengas algunas habilidades y estrategias para resolverlo.
- Es importante que las personas en un matrimonio o una relación romántica hagan cosas positivas el uno por el otro y formen una base de sentimiento positivos. De esta manera, cuando haya conflictos, no le quitarán toda la energía a la relación.

A continuación se encuentran algunas maneras de manejar el conflicto:

• Evita que pase desde un principio.

-Se respetuoso. Cuando tengas un problema con algo que esté haciendo la persona, quéjate en lugar de criticar. Piensa en lo siguiente:

Queja: *me incomoda cuando hablas con tus amistades sobre los detalles de nuestra relación.*

Crítica: *¿Qué te pasa? ¿No puedes mantener nada entre nosotros? Siempre cuentas lo que hablamos y lo que hacemos. ¡Nunca te vuelvo a contar nada importante!*

- Evita los insultos, culpar, menospreciar o usar las palabras “siempre” y “nunca”.
- Evita ponerte a la defensiva o “voltear el guión” (esquivar o cambiar de tema) si tu novio o novia se queja de algo.
- Usa buenas habilidades para escuchar. Asegúrate que entiendes lo que está diciendo cada uno, especialmente cuando hablan de un tema difícil.
- Forma una base de sentimientos positivos con la otra persona. Díganse el uno al otro qué aprecian. Velen por los intereses el uno del otro. Traten de tener más interacción positiva que negativa.

• Maneja el conflicto cuando ocurra.

- Detente cuando te des cuenta que estás a la defensiva, estás siendo demasiado crítico o estás culpando.
- Haz algo para cambiar el tono de una discusión o para bajar la intensidad; Por ejemplo, levanta la mano y haz la señal de paz.
- Suaviza lo que dices para que no suene tan hostil.
- Resume el conflicto.
- Siéntense y hablen después de una discusión.
- Responsabilízate de tu papel en el problema.
- Hablen de lo que pueden hacer los dos para que las cosas estén mejor en el futuro.

Entrevista con un matrimonio

Puede que tengas en tu vida muchas parejas casadas, o quizás no. Piénsalo por un momento. ¿A quién conoces que parece estar felizmente casado? Esto no quiere decir que su matrimonio sea perfecto, ningún matrimonio es perfecto. Piensa en algunas personas que tienen un matrimonio que parece estar funcionando bien.

Identifica a otra pareja casada que tiene hijos para entrevistarla. Será una revista informal. No tendrás que tomar notas ni tendrás que hablar de ninguna información específica en la clase.

Preguntas para la entrevista:

- ¿Cómo y cuándo decidieron casarse? ¿Cómo supieron que habían encontrado a la persona correcta?
- ¿Qué creen que tiene que hacer un matrimonio antes de tener hijos?